

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 6 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 7 апреля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/29, 896	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	540	8,34	6,24	60,516	331,64	0,18	0,51	167,31	283,78	3,5
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	61	0,413	0,057	0,992	6,1	0,012	0,012	3,05	14,03	0,366
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
330,1	Горох отварной	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
203,1	Напиток брусничный	180	0,09		22,41	71,262			1,5	9,48	0,16
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	749	36,77	19,768	90,433	669,305	0,738	0,873	13,78	223,442	9,505
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
270,2	Гренки с сыром	60	10,695	9,91	40,935	296,055	0,096	0,084	0,477	188,967	1,066
	Итого:	240	15,915	14,41	48,495	388,055	0,136	0,107	1,017	412,167	1,246
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
291,2	Запеканка картофельная с печенью	165	10,498	6,445	28,184	212,438	0,248	0,825	5,6	24,544	3,826
0,44	Сок фруктовый	197	0,985	0,197	27,186	105,671	0,039	0,02	3,94	39,4	0,788
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	14,471	71,176	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	454	14,51	6,982	71,976	425,884	0,349	0,882	23,265	80,224	5,935
	Итого за день:	1 983	75,535	47,4	271,42	1 814,885	1,402	2,371	205,372	999,613	20,185
	Итого среднее за 10 дней:		74,046	60,177	267,69	1 908,604	1,003	17,122	170,191	959,418	19,432

Стоимость рациона 225 руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 225 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П. 6 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 7 апреля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,29	Яблоко	110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,032	0,022	181,5	17,6	2,42
	Итого:	450	6,771	10,595	45,737	305,899	0,186	0,425	183,268	382,464	3,679
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	51	0,344	0,047	0,829	5,1	0,01	0,01	2,55	11,73	0,306
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
250,1	Котлеты из говядины	70	11,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
204,1	Гречка рассыпчатая	90	5,16	3,654	23,184	146,25	0,144	0,077		11,727	2,754
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
203,1	Напиток брусничный	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	579	25,121	16,605	73,276	538,93	0,331	0,308	9,255	116,914	6,397
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
270,2	Гренки с сыром	40	8,715	8,075	33,355	241,229	0,077	0,068	0,388	153,973	0,868
	Итого:	200	13,355	12,075	40,075	322,296	0,109	0,089	0,868	352,373	1,028
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	150	9,185	5,065	23,319	175,615	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05
0,44	Сок фруктовый	167	0,501		23,035	89,534	0,033	0,011	3,34	30,049	0,668
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	408	12,337	5,486	58,749	354,85	0,294	0,813	48,877	73,214	6,62
	Итого за день:	1 637	57,583	44,761	217,837	1 521,975	0,92	1,635	242,268	924,965	17,724
	Итого среднее за 10 дней:		59,42	48,64	203,955	1 484,161	14,959	11,628	126,187	777,543	15,166

Стоимость рациона 195 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 195 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.